

건강 칼럼

올해 달라진 국가건강검진, 살펴볼 항목은?

중 장년층의 최대 관심사 중 하나인 건강검진. 건강검진은 받는 것뿐만 아니라 결과를 토대로 건강관리를 어떻게 해나갈지 계획을 세우는 과정도 중요하다. 그러기 위해선 각종 수치로 표시된 건강검진 결과지를 정확히 보는 게 도움이 된다. 특히 2018년은 국가건강검진의 일반건강검진이 대폭 변경돼 검진 내용을 꼼꼼히 살펴야 한다.

제일 앞장에 있는 '건강검진 종합 소견' 부분에는 종합적인 소견이 표시돼 있다. '정상A', '정상B', '일부이상', '고혈압 또는 당뇨병 질환 의심(확진검사 대상자)', '유질환자'로 분류돼 있고 본인의 소견에 V표시로 체크된다.(중복체크 가능)

두 번째 장에는 건강검진에서 시행한 각 검사 항목들이 표시돼 있다. 각 항목에 자신의 검사결과와 정상치가 적혀 있고, 본인이 어떤 어느 단계에 해당하는지 표시돼 있다.

고혈압 검사인 혈압검사의 정상수치는 수축기혈압(위혈압)이 120mmHg 미만, 이완기혈압(아랫혈압)이 80mmHg 미만이다. 수축기혈압 또는 이완기혈압이 둘 중 하나라도 120mmHg 또는 80mmHg 이상이라면 고혈압 전 단계에 해당된다. 고혈압 기준은 수축기혈압

140mmHg 이상 또는 이완기혈압 90mmHg 이상으로 고혈압이 의심되면 병원에서 확진 검사(혈압 측정)를 받아야 한다.

또 다른 확진 검사 항목인 공복혈당(당뇨병 검사)은 100mg/dL 미만 이 정상수치이며, 100부터는 당뇨병 진단적인 공복혈당장애에 속한다.

126mg/dL부터는 당뇨병이 의심되므로 역시 의사 진료 및 확진 검사(공복혈당 측정)를 받아야 한다.

특히 올해부터는 1차 검진기관에서 검진을 받은 후 고혈압과 당뇨 관련 요소권이 나오면 2차 검진을 실시하지 않고 바로 병·의원에서 본인부담금 없이 1회에 한해 확진 검사를 받고 약 처방을 등을 받을 수 있게 바뀌었다.

이상지질혈증(고지혈증) 검사는 총콜레스테롤, 중성지방, 고밀도(HDL) 콜레스테롤, 저밀도(LDL) 콜레스테롤로 이뤄져 있다. 이상지질혈증 검사의 정상은 총콜레스테롤

이 200mg/dL, 중성지방이 150mg/dL, 저밀도(LDL) 콜레스테롤이 130mg/dL을 넘지 않아야 하며, 고밀도(HDL) 콜레스테롤은 60mg/dL 이상이어야 한다.

총콜레스테롤 240mg/dL 이상, 중성지방이 200mg/dL 이상, 저밀도(LDL) 콜레스테롤이 160mg/dL 이상, 고밀도(HDL) 콜레스테롤 40mg/dL 미만부터는 '의심 질환' 소견으로 이상지질혈증의 관리에 대해 의사와 상의하는 것이 좋다.

이상지질혈증 검사는 2018년부터 4년에 한번으로 검사 간격이 늘었기 때문에, 이상소견이 있다면 개인적으로라도 꾸준히 관심을 가지고 관리를 받아야 하겠다.

반면 인지기능장애(치매선별) 문진은 만 66세 이상부터 매 2년마다 실시하는 것으로 주기가 확대됐으며, 만 66세에게만 실시하던 노인신체기능검사(보행, 평형)가 만 66, 70, 80세에게도 실시되는 등 전체적

으로 검진 받는 나이가 확대됐다. 특히 주의해서 봐야할 항목은 세 번째 장에 있는 '심뇌혈관질환 위험평가'이다.

심뇌혈관질환이란 뇌졸중, 심근경색을 포괄하는 질환을 뜻한다.

우리나라 사망률 순위 중에서 압도적으로 2, 3위를 차지하고 있는 질환들인 만큼 이번에 새로 바뀐 국가건강검진의 일반건강검진에서도 심뇌혈관질환의 관리를 강조하고 있다.

심뇌혈관질환의 건강 위험 요인으로 체중과 허리둘레, 신체활동, 음주, 혈압, 흡연, 공복혈당, 콜레스테롤을 정하고, 건강신호등으로 현재 상태를 표시해 '주의' 또는 '위험'에 해당하는 경우 적극적인 개선 노력을 권하고 있다.

또한 이런 위험 요인들을 종합해 나의 심뇌혈관질환 발생 위험이 같은 성별, 연령 표준에 비해 몇 배에 해당하는지, 향후 10년 이내에 심뇌혈관질환이 발생할 확률이 몇 퍼센트인지, '심뇌혈관 나이'가 몇 세 인지 표시해 자신의 혈관질환 위험 수준을 알 수 있게 되었다.

심뇌혈관질환은 무엇보다 예방이 중요한 만큼 검진결과에서 나온 건강위험요인들을 관리하기 위해 건강검진결과표를 자세히 살피고, 위험요인 개선을 위한 노력이 필요하다.



김 어 진
대전성모병원 종합건강증진센터 소장

독자제언

청소년 폭력, 묵인하지 말자

청우리사회의 심각한 사회문제의 하나로 대두되기 시작한 청소년 폭력. 청소년 폭력의 실태가 위험 수위에 이르렀다는 점은 모든 연구에서 공통적으로 발견되는 현상이다.

최근 사건에서도 중학교 운동부에서 3학년 남학생이 1학년 후배들을 반년 이상 상습 폭행하고 돈을 빼앗아 온 것으로 드러나 부모들의 마음을 아프게 했다.

청소년 폭력이 근절되기 위해서는 실태를 명확히 파악하고 원인에 대한 정확한 진단이 선행되어야 한다.

청소년 폭력은 갈수록 다양화·집단화되고 있다. 특별한 동기도 없고 우발적이다.

청소년 범죄의 가장 큰 특징은 집단화 경향이다. 청소년 비행 내지 범죄의 집단화 추세는 청소년이 정신적으로나 신체적으로 미성숙 된 상태로 사회적 약자이기 때문에 집단화함으로써 그 능력을 발휘하여 목적을

달성할 수 있다는 인식에서 비롯된다. 청소년 범죄가 성인 범죄보다 집단성이 더 강하게 나타나는 것도 그와 같은 맥락이다.

이를 알아내고 방지하기 위해서는 가정에서는 아이가 말이 없이 심각하게 다거나 학교에서의 일을 말하지 않으려고 한다면 집단 괴롭힘을 의심해볼 필요가 있다. 그 원인을 자녀와 이야기해보는 가족 간의 소통이 문제를 해결하는 첫걸음이다.

자녀와 가깝게 대화시간을 자주 갖고 학교생활을 중심으로 자녀들의 이야기를 들어주는 것이 중요하며 이때 주의할 점은 어른이라고 하여, 부모라고 하여 권위적으로, 일방적으로 대해서는 안 된다는 점이다.

가장 중요한 건 범죄를 당한 청소년은 묵인하지 말고 왜곡하지 말고 진실만을 빠른 시일 안에 이야기해야 함을 명시하자.
김철호 원신경찰서 청문감사관실 경위

독자제언

농촌도로 서행과 양보운전으로 소중한 생명보호

영동이 시작되는 농촌도로는 이른 새벽부터 요란한 농기계 소리가 정적을 깨뜨리며 분주해지는 것이 일 상적인 농촌풍경이다.

고령의 농촌 노인들의 이동수단도 보가 아닌 이륜차나 전동카를 이용할 수밖에 없다.

이륜차는 원동기 운전면허 취득과 정에서 이론 및 안전교육을 받지만 배터리로 운행하는 전동카나 경운기, 트랙터 등에 대해서는 전문교육 기관이 없어 교육을 받지 못하고 구입당시 제조사에서 농기계 수리센터 등에서 간단한 기계조작 요령만 알려줄 뿐이어서 크고 작은 사고가 발생하고 있다.

특히 영농철에는 농촌도로는 농기계와 상춘객들의 차량이 늘어나면서 위험이 증가되고 매년 농기계와 차량이 충돌하는 사고로 소중한 인명피해가 끊이지 않고 있다.

교통량이 적은 한적한 시골길이라고 마음놓고 과속해서는 안된다.

사거리나 골목길에서 경운기 등 농기계를 운행하는 것을 목격하면 일단 정지나 서행하는 운전습관으로 갑자기 튀어나오는 농기계에 대해 방어운전을 해야한다.

농촌도로를 운행하는 운전자 여러분의 배려가 고귀한 농민들의 생명을 지킬 것이다.

황세진진안경찰서 백은파출소 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

일자리도 만들고 지역 경제도 살려야

도민들이 간절히 바라는 주요 관심사가 있다. 그것은 바로 일자리 창출과 지역 경제의 회복이다. 장기 침체에 빠진 경제를 살려내고 일자리를 보다 더 많이 만들어 주었으면 하는 것이다. 그런데 그 당연한 바램이 우리 지역에서는 김빠진 풍선처럼 되고 있다. 희망과는 반비례로 어두운 전망의 소식만 들려오고 있는 것이다. 그래서 도내 젊은이들은 전북 지역을 떠나고 싶다는 정서가 여전한데, 전북도는 일자리 창출과 일자리 살리기에 더욱 힘을 쏟아야겠다.

전국의 경제 성장률 목표를 보면 어디다할 것 없이 전반적으로 침체 양상이다. 그런데 우리 전북의 경우가 더욱 심하다. 그래프를 보면 지난 2006년 이후 십여년 동안 전국 평균 아래 쪽에서 들쭉날쭉한 모습을 보인다. 전북도는 도내 젊은이의 감소 현상을 고만고만하고 있다고 말만 할 게 아니다. 수년 전부터 젊은이들 사이에 시작된 유행어가 수그러들 기미를 보이지 않고 있다. 이태백이나, 3포 세대나, 5포 세대나 하는 유행어는 이제 옛말이다. 헬조선이라는 말이 이어 흉수지라는 말과 이생망이라는 신조어가 자기 조롱처럼 자리를 잡은 지도 오래되었다. 지금의

난감한 세태와 관련해 그 주된 책임이 중앙 정부에 있는 것은 사실이다. 그래도 지방정부인 전북도 또한 책임이 아주 없지는 않다.

전북도는 관측은 일자리 마련에 나서야 한다. 그리고 그 일자리 마련의 책임을 공기업과 민간 기업도 나누어 짚어야 한다. 다들 진정성을 가지고 청년일자리 만들기 에 나서야 한다는 당부이다. 우리 지역의 청년 취업률이 저조한 이유는 뚜렷하다. 젊은이들은 보수도 괜찮고 고용도 안정된 직장을 원하고 있다. 그러므로 전북도는 앞으로 청년 일자리 만들기 작업을 결실하게 해야 한다. 숫자 놀리기 같은 것이 아닌 진실로 납득되는 것으로 전환시켜야 한다.

그렇다. 우리 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하다. 고용 분위기가 또한 살벌하다. 비정규직 종사자들은 언제 썰릴지 몰라 불안해 하고 있는 것이다. 군산 GM의 협력업체들의 경우에서 보듯 비정규 직장인들에 대한 일방적 해고는 지역사회의 불행이 아닐 수 없다. 젊은이들에게 양질의 일자리부터 만들어 주어야 한다. 시간제 일자리나 기간제 일자리는 고용이 불안해서 안 된다는 지적

혁신도시 지역인재 의무 채용 논란

지역인재 우선 채용이 어떻게 돼 가는지 궁금하다. 최근에 지역인재 의무 채용과 관련해 반갑지 않은 소리가 들리고 있어서 물어보는 것이다. 지역인재 우선 채용 이야기가 어찌 요즘은 조용하더니 혁신도시내 공공기관들에서 는 속으로 갈등이 있었던 모양이다. 지역인재 의무 채용 여론과는 달리 할당된 숫자 중 18% 정도만 적용해 수십 명이 채용돼야 할 걸 3명내지 4명 정도만 받아들였다니 전혀 뜻밖이다. 그래가지고서야 어디 지역인재 의무 채용이라고 할 수 있을까 모르겠다.

혁신도시의 공공기관들은 도민의 정서를 헤아려야 한다. 이른바 혁신도시특별법 예외규정은 도민들의 바라는 바가 아니다. '지역분부 또는 지사에서 별도로 채용하거나 지역분부 또는 지사에서 5년 이상 근무하는 조건으로 채용하는 경우, 채용 비율에 예외를 둔다'가 바로 그것이다. 그 예외 조항을 빌미로 공공기관들이 자기 입맛대로 행사하면 지역인재 우선 채용은 속된 강령 꼴이 날지도 모른다.

혁신도시내 공공기관들은 지역인재 우선 채용 제도에 관심을

가져야 한다. 지역인재 우선 채용은 절실한 문제가 아닐 수 없다. 서로 눈치만 보며 비협조로 나오고 있다면 그것은 안 될 말이다. 지역인재 우선 채용은 시간을 끌 문제다. 말로는 공감하면서도 실행하는 게 다르다면 우선이 아닐 수 없다. 혁신도시내 모든 공공기관은 지역인재 우선 채용에 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 지방대학을 나온 지역인재들을 위한 우선 채용이 생애까지 수 준이려면 곤란하다.

현실을 보면 지자체들의 지역인재 고용도 여전히 저조하다. 진정성 차원에서 많이 아쉬운 일이다. 전북도는 지역인재 우선 채용 제도와 관련해 진실을 말해야 한다. 여기 젊은이들의 정서를 대변하자면 얼굴이 담요를 지경이다. 그들은 기회만 있다면 전북 지역을 떠나 살고 싶다고 말하고 있다. 그리고 말이 났으니 하는 말이지만 지역인재 우선채용 문제는 혁신도시의 공공기관에만 해당되는 의무가 아니다. 전북 지역 전체의 당면 문제이니라 전북도와 시군 지자체 또한 지역인재 우선 채용을 분명히 해 모범을 보여야 한다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

